

保健だより

はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校
No. 14
平成30年3月1日(木)

3月の
保健目標

・健康生活の反省をしよう。

今年の冬は例年よりも厳しい寒さの日が続き、2月には本校でもインフルエンザにより1年生と5年生で学級閉鎖の措置をとりました。ご家庭での健康管理により、現在インフルエンザは落ち着いてきています。

さて、いよいよ3月となり少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。一年のまとめの時期です。この一か月を健康第一で有意義に過ごし、進級・進学に備えてください。今年度、早寝・早起き・朝ごはんはしっかりできたでしょうか。

3月3日は「耳の日」です

みみ たいせつ
**耳を大切に
しましょう!**

みみ こえ おと き たいせつ
耳は声や音を聞くのにとっても大切なはたらきをしてい
ます。また、からだのバランスをとるはたらきもしています。
たいせつ みみ まも
大切な耳だからこそ、つぎのことを守ってください。

みみ おお こえ だ
耳のそばで大きな声を出さない



おと ちい み
テレビの音などは小さくして見る



みみ おお おと た たいせつ おお おと き わる
耳もとで大きな音を立てたり、いつも大きな音を聞いていたりすると、耳の聞こえが悪くなる場合があります。

みみ
耳をたいたりしない



はな
鼻をかむときは、

かたほう
片方ずつ

しずかに

かむ



みみ なか こまく いた
耳をたたいたりすると、耳の中にある鼓膜が傷む場合があります。また、みみ はな からだ なか
耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっしょにかむと、耳がツーンとなることがあります。

みんなが仲良くするために

みんなが仲良く学校生活を送るには、つぎの3つの心が大切になります。自分に足りないと思う心はどれでしょう。「はい」「いいえ」でチェックして、「いいえ」のついたところについて、考えてみましょう。

思いやり



・困っている子に「どうしたの?」と聞ける
(はい、いいえ)



・おうちの人の手伝いをよくする
(はい、いいえ)

すなおさ

・注意されたことは反省する
(はい、いいえ)



・「ありがとう」とお礼を言える
(はい、いいえ)



やさしさ



・小さい子の面倒をよく見る
(はい、いいえ)

・花や動物を大切に
する
(はい、いいえ)

言われてうれしい「ふわふわことば」

「ふわふわことば」の反対を「ちくちくことば」といいます。自分が言われていやなことばを「ちくちくことば」といいます。自分が言われていやなことば「ちくちくことば」は他の人に言わないといいですね。

毎日が「ふわふわことば」であふれるような生活をおくりたいものです。

<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして

<受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだね ・やさしいね
- ・一緒に〜しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ

<称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね〜
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま

<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分が言われてうれしいことばが「ふわふわことば」です。たくさん「ふわふわことば」が言えるといいですね。